SERI KESPRO REMAJA

PROMOSI DAN KONSELING KESEHATAN REPRODUKSI BAGI KELOMPOK KEGIATAN PIK REMAJA (PIK R)

BADAN KEPENDUDUKAN DAN
KELUARGA BERENCANA NASIONAL
2017

Materi

PROMOSI DAN KONSELING KESEHATAN REPRODUKSI BAGI KELOMPOK KEGIATAN PIK REMAJA (PIK R)

Direktorat Kesehatan Reproduksi
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Copyright@2017

Tim Penyusun

Konsultan

dr. Bernie Endyarni Medise, Sp.A(K), MPH

Editor

DR. Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc, Dip. Com
Dra. Maryana, MM
dr. Popy Irawati, MPH

Kontributor

dr. Azora Ferolita, Akp. M.Kes
Ismail, SE, MM
Lilik Aryani Falupi, SS, MPH
Dyah Pitaloka, S.Pd
Dewi Ariningrum Rusmiarti, SE, M.Si
dr. Umi Salamah
Lidia Sampe Bulo, SE
Edi Haryadi, SE, MM
Dewi Astuti, SKM
Sopano Yohanis Lubalu, SKM
Megawati, SKM
dr. Fath Nasyarah Galuhningtyas
dr. Raymond Nadeak
dr. Wiwit Ayu Wulandari, MKM
Murni, Manurung, SKM
Agustin Ayu Asmarawati, S.Psi
Hayati, A.Md
Sartana
Purwanadi, SE
dr. Mila Yusnita
Doddy Asih Nyoto, SE, MAPS
dr. Yuliana Slamet
Yetri Susanti, SKM
Asep Sopari
Pither Amba

ISBN 978-602-316-094-5

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat, taufik dan hidayah – Nya, materi Promosi dan Konseling Kesehatan Reproduksi bagi Kelompok Kegiatan PIK Remaja (PIK-RM) dalam program Kependudukan dan Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK) dapat di selesaikan.

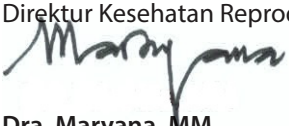
Buku ini dimaksudkan untuk menambah referensi bahan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dan Komunikasi Inter Personal/ Konseling (KIP/K), bagi remaja, para kader dikelompok kegiatan, keluarga dan masyarakat dengan tujuan agar semua pihak dapat memperoleh akses informasi dan promosi tentang kesehatan reproduksi secara lengkap, benar dan tepat sasaran.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu diharapkan saran dan masukan dalam penyempurnaan buku Promosi dan Konseling Kesehatan Reproduksi bagi Kelompok Kegiatan PIK Remaja (PIK-RM). Kami juga berharap buku materi ini dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin bagi peningkatan kualitas kesehatan reproduksi di masyarakat.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberkati kita semua.

Jakarta, November 2017
Direktur Kesehatan Reproduksi



Dra. Maryana, MM

Untuk mewujudkan penduduk tumbuh seimbang dan keluarga berkualitas, Pemerintah telah menetapkan kebijakan penyelenggaraan Program keluarga berencana, sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga.

Kesehatan Reproduksi (KESPRO) dalam Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK) adalah kegiatan peningkatan kualitas Kespro yang di dalamnya menyangkut peningkatan kelangsungan hidup ibu, bayi dan anak (KHIBA), pencegahan penyakit menular seksual, HIV dan AIDS, serta pencegahan kanker alat reproduksi dan penanggulangan infertitilas, yang kesemuanya mendapat perhatian khusus secara global sejak diangkatnya isu tersebut dalam Konferensi Internasional tentang Kependudukan dan Pembangungan (International Conference on Population and Development, ICPD), di Kairo, Mesir pada tahun 1994.

Atas dasar tersebut, maka dikembangkan berbagai kebijakan strategis melalui upaya-upaya pendekatan siklus hidup manusia dengan melanjut-kannya kepada semua pihak untuk dapat menggali lebih jauh berbagai hal yang menyangkut kesehatan reproduksi, khususnya bagi remaja.

Kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu penyempurnaan dan penerbitan buku materi promosi dan konseling kesehatan reproduksi bagi kelompok kegiatan PIK Remaja (PIK – RM), saya sampaikan ucapan terima kasih. Akhirnya semoga buku materi ini dapat menjadi bagian amal bakti kita dalam mempromosikan kesehatan reproduksi, guna "Menjadi Lembaga yang Handal dan Dipercaya dalam Mewujudkan Penduduk Tumbuh Seimbang dan Keluarga Berkualitas"

Jakarta, November 2017
Deputi Bidang Keluarga Berencana
Dan Kesehatan Reproduksi

Dr. Ir. Dwi Listyawardani, M. Sc, Dip. Com

DAFTAR ISI

TIM PENYUSUN ..... **i**
PENGANTAR ..... **ii**
SAMBUTAN ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
GAMBARAN UMUM MASALAH REMAJA 8
TUMBUH KEMBANG REMAJA 16
MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI 25
ISU MASALAH NUTRISI PADA REMAJA 30
MASALAH SEPUTAR KESEHATAN REPRODUKSI 32
PERSIAPAN MENUJU PERNIKAHAN 48
DAFTAR PUSTAKA 51

PROMOSI DAN KONSELING KESEHATAN REPRODUKSI BAGI KELOMPOK KEGIATAN PIK REMAJA (PIK R)

GAMBARAN UMUM MASALAH REMAJA

1 Pengertian dan Batasan Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10 hingga 19 tahun. Batasan usia remaja yang digunakan Kementrian Kesehatan RI adalah berdasarkan Undang – undang Republik Indonesia no 35 tahun 2014 dan Peraturan Menteri Kesehatan no 25 tahun 2014 yaitu 10 hingga 18 tahun, sedangkan batasan usia remaja antara usia 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN).

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik yang mendahului kematangan seksual. Seiring dengan perubahan fisik dimulai juga proses perkembangan psikologisnya.

Remaja secara kematangan organ reproduksi sebagian sudah bisa berfungsi dan bereproduksi, namun secara sosial, mental dan emosi mereka belum dewasa. Mereka akan banyak mengalami masalah apabila pendidikan dan pengarahan seksualitas dan reproduksi mereka terabaikan.

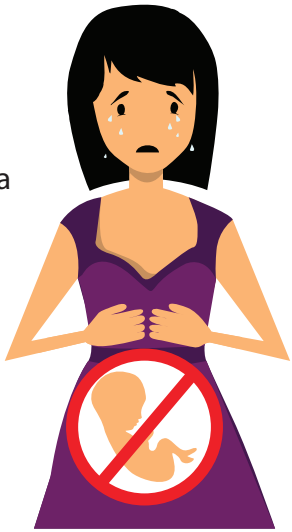
2 Kesehatan Reproduksi Remaja

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural (WHO). Di Indonesia hal tentang kesehatan reproduksi diatur dalam Peraturan Pemerintah no. 61 tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi.

3 Isu-Isu Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Ini

a. Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

KTD merupakan kehamilan saat dimana salah satu atau kedua belah pihak dari pasangan tidak menginginkan terjadinya kehamilan sama sekali atau kehamilan yang sebenarnya diinginkan tapi tidak pada saat itu. **Sumber:** (http://www.kisara.or.id/artikel/kehamilan-tidak-diinginkan-ktd-pada-remaja.html)



Penyebab terjadinya KTD

- Pemerkosaan
- Seks bebas atau seks pranikah
- Kepercayaan terhadap mitos – mitos seperti berhubungan seksual sekali tidak akan menyebabkan kehamilan, minum alkohol dan lompat-lompat pasca berhubungan seksual dapat menyebabkan sperma tumpah kembali sehingga tidak akan menyebabkan kehamilan.
- Pengaruh lingkungan.

Beberapa karakteristik remaja yang berpotensi menyebabkan terjadinya KTD

- Krisis identitas atau pencarian identitas diri, sehingga pengaruh lingkungan yang tidak baik dan kurangnya informasi yang benar menyebabkan permasalahan termasuk KTD.
- Kecenderungan membentuk kelompok
- Senang bereksperimen
- Ketidakstabilan emosi
- Adanya sikap menentang dan menantang orang tua
- Kegelisahan karena banyak hal yang diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya
- Senang bereksplorasi

Dampak KTD pada remaja

- Tekanan psikologis (sanksi sosial)
- Putus sekolah
- Kerentanan terjadinya gangguan pada kesehatan organ reproduksi
- Perasaan malu
- Sensitif atau mudah marah
- Peningkatan kasus aborsi.

• Cara Mencegahnya •

Peran orang tua

- Menanamkan pola asuh yang baik pada anak sejak dini.
- Membekali anak dengan dasar moral dan agama.
- Berkomunikasi yang baik dan efektif antara orangtua dan anak.
- Menjadi tokoh panutan bagi anak.

Peran pendidik/guru

- Memberikan informasi yang benar bagi siswanya terkait masalah yang rentan dihadapi remaja.
- Memberikan keleluasaan siswa untuk mengekspresikan diri pada kegiatan ekstrakulikuler.
- Menciptakan kondisi sekolah yang nyaman dan aman bagi siswa.
- Bersahabat dengan siswa.
- Meningkatkan deteksi dini terjadinya perilaku yang menyimpang pada remaja.

Peran media

- Sajikan tayangan yang mendidik bukan menjerumuskan.
- Tidak menayangkan sinetron atau film yang cenderung memprovokasi remaja untuk melakukan tindakan menyimpang termasuk seks bebas.
- Bertanggung jawab menyajikan tayangan yang layak untuk ditonton bagi remaja.
- Adanya rubrik khusus dalam media masa (cetak, elektronik) yang bebas biaya khusus untuk remaja.

Peran remaja itu sendiri

- Ikuti kegiatan – kegiatan yang positif
- Perbanyak informasi yang penting dan berguna untuk pengembangan diri
- Lebih berhati – hati dalam menyerap informasi dari sumber yang tidak jelas
- Hati – hati dalam bergaul dan memilih teman, karena bisa jadi teman dekat yang dapat menjerumuskan untuk melakukan seks bebas sehingga berujung pada KTD.

- Sebaiknya beritahu kehamilan yang terjadi pada orang yang dipercaya, terutama keluarga (orang tua) kedua belah pihak
- Tetap mempertahankan kehamilan
- Perlu dipikirkan apakah akan menikah, membesarkan anak seorang diri, ataupun memberikan anak tersebut untuk diadopsi (biasanya hal ini berlaku untuk kasus khusus

seperti pemerkosaan dan kekerasan). Jika dirawat sendiri maka remaja harus siap secara ekonomi, psikis, dan sosial

- Tidak meneruskan kehamilan
- Perlu dipertimbangkan risiko yang terjadi, kemungkinan timbulnya penyesalan dan perasaan bersalah, kemungkinan terjadinya infeksi yang dapat mengakibatkan peradangan dan risiko kemungkinan terjadinya mandul. Maka, carilah informasi yang benar agar tahu untuk mencari pertolongan yang tepat dan aman.
- Bagi mereka yang mengalami KTD, dukungan lingkungan sangat diperlukan. Kepedulian, perhatian serta pengertian sangat dibutuhkan khususnya bagi remaja.
- Bagi para remaja, mulailah untuk bertanggung jawab terhadap diri sendiri karena masa depan berada di tangan remaja itu sendiri. Hargailah dirimu sendiri dan mulai belajar untuk mempertimbangkan segala tindakan dengan masak – masak dan jangan menutup diri terhadap nasehat atau masukan positif dari lingkungan sekitar.

b. Aborsi

Aborsi merupakan pengeluaran janin dari uterus secara sengaja atau spontan, sebelum kehamilan berusia 22 minggu. Di Indonesia praktik aborsi dilarang oleh UU, KUHP, fatwa MUI, dan majelis tarjih Muhammadiyah. Hanya saja aborsi di Indonesia masih tinggi, yang sebagian besar dilakukan para remaja. Kurangnya pendidikan tentang sex, pengawasan orangtua hingga pergaulan bebas menjadi faktor terpenting terjadinya hamil di luar nikah yang berujung aborsi. (**sumber** : http://www.sehatfresh.com/apa-bahaya-aborsi-di-usia-remaja/)

c. Kekerasan seksual

Jenis-jenis Kekerasan Seksual

Komnas Perempuan mengenali 3 dari 14 bentuk kekerasan seksual, yaitu:

- **Perkosaan**

  Pemaksaan seksual yang diarahkan pada bagian seksualitas seseorang dengan menggunakan organ seksual (penis) ke organ seksual (vagina), anus atau mulut, atau dengan menggunakan bagian tubuh lainnya yang bukan organ seksual atau pun benda-benda lainnya. Dapat dilakukan dengan kekerasan, ancaman kekerasan, ataupun dengan pemaksaan sehingga mengakibatkan rasa takut akan kekerasan, dibawah paksaan, penahanan, tekanan psikologis, atau penyalahgunaan kekuasaan atau dengan mengambil kesempatan dari lingkungan yang koersif, atau serangan pada seseorang yang tidak mampu memberikan persetujuan yang sesungguhnya (di bawah sadar).

- **Pelecehan seksual**

Tindakan seksual yang disampaikan melalui kontak fisik maupun non fisik yang menyasar pada bagian tubuh seksual atau seksualitas seseorang, termasuk dengan menggunakan siulan, main mata, komentar atau ucapan bernuasa seksual, mempertunjukkan materi-materi pornografi dan keinginan seksual, sentuhan di bagian tubuh, gerakan atau isyarat yang bersifat seksual sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, tersinggung merasa direndahkan martabatnya, dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.

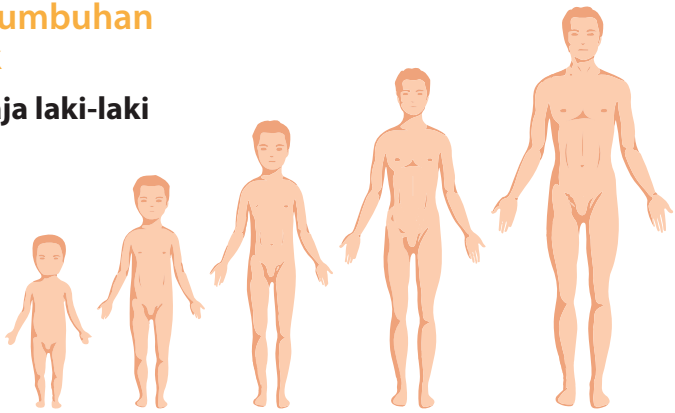
- **Eskploitasi seksual**

  Merupakan bentuk pelanggaran mendasar terhadap hak-hak azasi termasuk reproduksi seseorang. Sedangkan eksploitasi seksual merupakan penyalahgunaan untuk tujuan seksual namun tidak terbatas, yang di dalamnya bisa memperoleh keuntungan dalam bentuk uang, sosial maupun politik terhadap orang lain.

TUMBUH KEMBANG REMAJA

1 Pertumbuhan Fisik

a. Remaja laki-laki

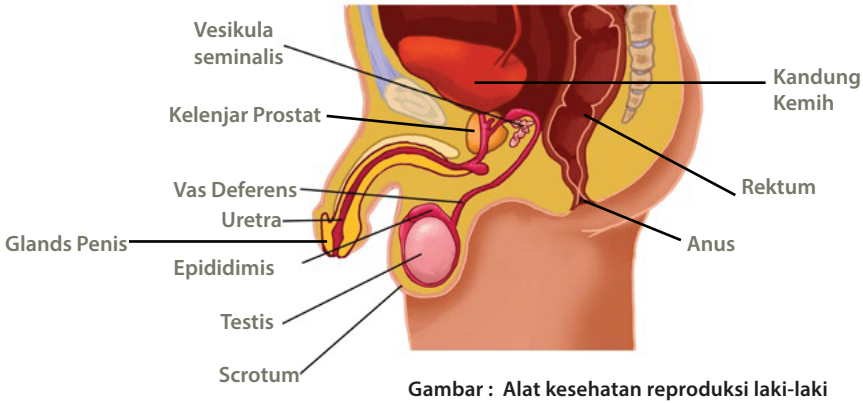


- **Pertumbuhan fisik**

  Pada anak laki-laki perubahan fisik pada remaja laki-laki, ditandai dengan: mulai tumbuh jakun; perubahan suara menjadi lebih besar dan berat; tumbuh kumis atau jenggot; tumbuh rambut di dada, kaki, ketiak, dan sekitar organ kelamin; mulai tampak otot-otot yang berkembang lebih besar dan menonjol; bahu melebar melebihi bagian pinggul; perubahan jaringan kulit menjadi lebih kasar dan pori- pori tampak membesar; dan kadang-kadang diikuti dengan munculnya jerawat di daerah muka.

- **Organ reproduksi**

Organ Reproduksi Laki – laki
Meliputi dua bagian yaitu alat kelamin luar (*genital eksterna*) dan alat kelamin dalam (*genetalia interna*)



Gambar : Alat kesehatan reproduksi laki-laki

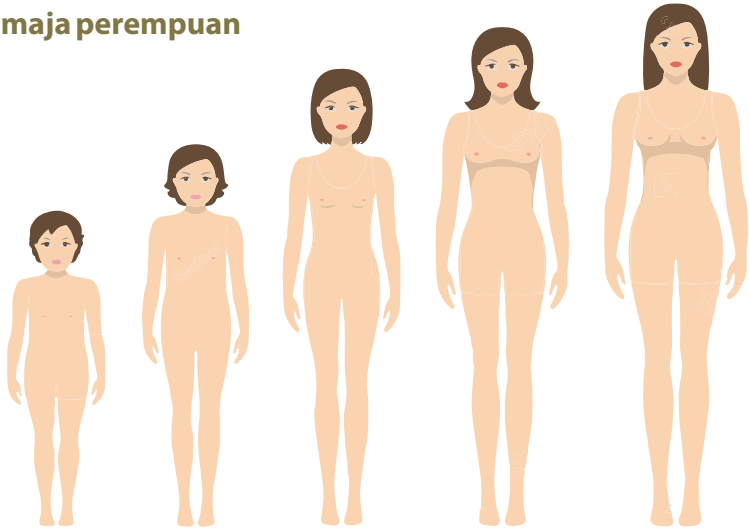
Alat Kelamin Luar meliputi :

- **Kantong zakar** (*skrotum*) sebagai kantong yang membungkus dan menopang buah zakar (testis) dan;
- **Penis** berfungsi untuk mengeluarkan urin, air mani serta sebagai alat senggama.

Alat Kelamin Dalam meliputi :

- **Buah zakar** (*testiscle*) sebagai organ penghasil sperma
- **Saluran air mani** (*epididymis*), **saluran sperma** (*vas deferens*), **kelenjar prostat** berfungsi mengeluarkan dan menyimpan sejenis cairan yang menghasilkan air mani, dan
- **Kantung air mani** (*vesicular seminalis*) yang menghasilkan air mani.

b. Remaja perempuan

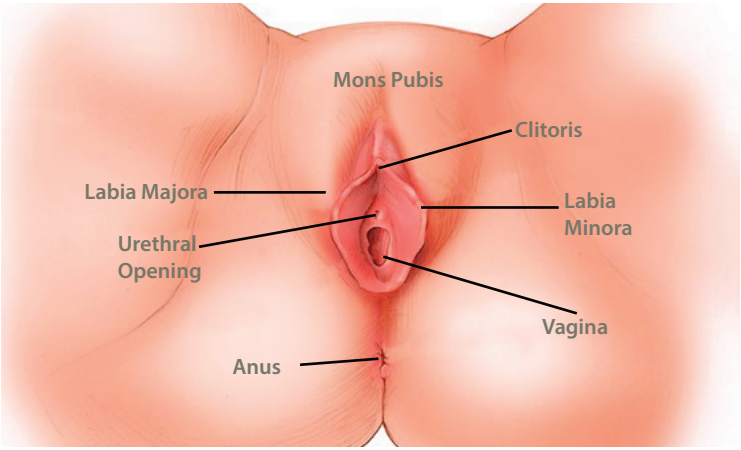


- **Pertumbuhan fisik**

  Pada anak perempuan ditandai dengan adanya breast budding yang muncul pada usia secepatnya 8 tahun, kemudian diikuti dengan perubahan bentuk tubuh seperti membesarnya payudara dan pinggul. Selanjutnya mulai muncul rambut di daerah tertentu seperti ketiak dan kemaluan. Pada anak perempuan akan terjadi percepatan pertumbuhan tinggi tubuh sebelum kemudian diikuti dengan menstruasi. Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim dan darah melalui vagina. Menstruasi dimulai saat pubertas, dan berakhir saat menopause (ketika seorang perempuan berumur sekitar 40 sampai 50 tahun). Masa subur: 14 hari sebelum haid/menstruasi yang akan datang.

- **Organ reproduksi**

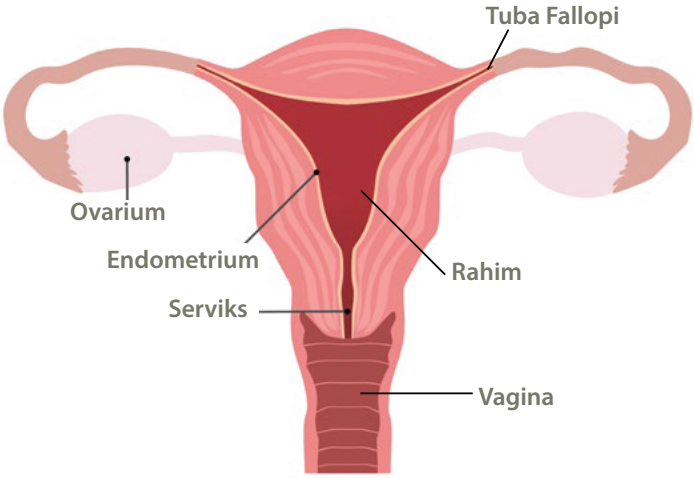
Organ Reproduksi Perempuan
Meliputi dua bagian yaitu alat kelamin luar (*genital eksterna*) dan alat kelamin dalam (*genital interna*).



Gambar : Alat kesehatan reproduksi luar wanita

Alat Kelamin Luar meliputi :

- **Vulva**, celah paling luar dari alat kelamin wanita
- **Bibir besar kemaluan** (*Labia Majora/Labium Mayus*),
- **Bibir kecil kemaluan** (*Labia Minora/Labium Minus*),
- **Kelentit** (*clitoris*),
- Dua Saluran, **Uretra** dan juga **Klitoris** (*Urethal Opening*), dan
- Pintu liang senggama (*Vagina*).



Gambar : Alat kesehatan reproduksi dalam wanita

Alat Kelamin Dalam meliputi :

- **Rahim** (*Uterus*) sebagai tempat berkembangnya janin,
- **Saluran telur** (*Fallopii tube*) sebagai tempat pembuahan dan bertemunya sel telur dan sperma,
- **Indung telur** (*Ovarium*) sebagai penghasil sel telur dan hormon estrogen serta progesteron,
- **Leher rahim** (*cervix*) tempat jalan lahir, serta
- **Liang senggama** (*vagina*).

c. Pubertas

- **Pertumbuhan fisik**

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dengan dewasa, dimana pada masa itu terjadi perubahan biologis, kognitif, psikososial dan ekonomi. Peristiwa yang paling penting di masa ini adalah pubertas. Pubertas merupakan tahap perkembangan manusia dimana terjadi perkembangan organ seks sekunder.

Pubertas secara fisik dapat dilihat dari perubahan tubuh, meliputi perubahan tanda kelamin primer dan sekunder. Perkembangan tubuh remaja laki-laki dan perempuan berbeda karena pengaruh hormon yang dihasilkan. Laki-laki menghasilkan hormon androgen, sedangkan perempuan menghasilkan hormon estrogen.

Pada laki-laki yang mempengaruhi adalah hormon testosteron yang ada dalam darah dan mempengaruhi organ dalam tubuh, sehingga menyebabkan terjadinya beberapa pertumbuhan seks primer dan menimbulkan ciri-ciri pertumbuhan seks sekunder. Hormon testosteron membantu tumbuhnya bulu-bulu halus di sekitar ketiak, kemaluan laki-laki, janggut dan kumis, perubahan suara pada remaja laki-laki, tumbuhnya

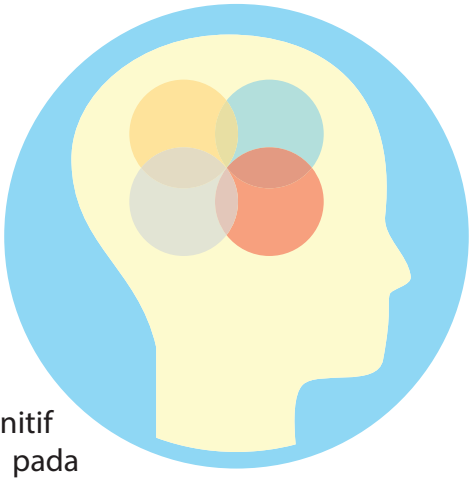
jerawat dan mulai diproduksinya sperma yang pada waktu-waktu tertentu keluar sebagai mimpi basah.

Pubertas pada laki-laki ditandai dengan bertambahnya volume testis pada usia secepatnya 9 tahun. Selanjutnya akan terjadi perubahan seperti tumbuhnya rambut di daerah tertentu seperti ketiak dan kemaluan. Perkembangan ini diikuti dengan mimpi basah (keluarnya cairan sperma secara alamiah, umumnya akan keluar saat tidur, sering pada saat mimpi tentang seks). Mimpi basah merupakan tanda seorang anak laki-laki telah memiliki kemampuan bereproduksi. Tubuh laki-laki pada awal pubertas akan memproduksi air-mani (sperma) secara terus menerus.

Pada perempuan yang mempengaruhi ada 2 hormon yaitu :

- **Hormon Estrogen** yang merangsang pertumbuhan saluran susu di payudara sehingga payudara membesar, merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim dan vagina. Membuat dinding rahim kian tebal. Membuat cairan vagina bertambah banyak. Mengakibatkan tertimbunnya lemak di daerah panggul perempuan.
- **Hormon Progesteron** yang melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak di kulit, meningkatkan suhu badan, mempengaruhi lengan dan tungkai kaki bertambah panjang dan besar. Serta mempertebal dinding rahim.

2 Perkembangan Psikologis



Pada masa remaja, selain terjadi perubahan secara fisik juga terjadi perkembangan psikologis, sebagai berikut :

a. Perkembangan kognitif dan bahasa.

Masa perkembangan kognitif remaja sudah sampai pada tahap berpikir abstrak, yaitu suatu kapasitas untuk berpikir dimana penalaran remaja lebih mirip dengan cara ilmuwan mencari pemecahan masalah dalam laboratorium. Ketika si remaja tidak mendapatkan kesempatan pengembangan kemampuan intelektual, terutama melalui pendidikan di sekolah, maka boleh jadi potensi intelektualnya tidak akan berkembang optimal. Terhambatnya perkembangan kognitif dan bahasa dapat berakibat pula pada aspek emosional, sosial, dan aspek-aspek perilaku dan kepribadian lainnya.

b. Perkembangan perilaku sosial, moralitas, dan keagamaan.

Masa remaja ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya (peer group). Penolakan dari peergroup dapat menimbulkan frustrasi dan menjadikan dia sebagai isolated dan merasa rendah diri.

c. Perkembangan kepribadian dan emosional.

Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, remaja akan mengalami krisis identitas atau identity confusion. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya. Dia menjadi sering merasa tertekan dan bermuram durja atau justru dia menjadi orang yang berperilaku agresif.

Tugas Perkembangan remaja

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mencari identitas diri.
10. Mulai tertarik kepada lawan jenis.
11. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
12. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI

1 Kebersihan Diri

Kebersihan diri merupakan langkah awal mewujudkan kesehatan diri. Dengan tubuh yang bersih meminimalkan resiko sesorang terhadap kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk.

Cara Menjaga Kebersihan Diri

- Kebersihan rambut dan kulit kepala.
- Keramas dengan menggunakan shampo 2 – 3 kali seminggu.
- Kebersihan mata, telinga, dan hidung.
- Kebersihan gigi dan mulut.
- Menggosok gigi ketika hendak tidur dan pagi hari setelah bangun tidur.
- Kebersihan badan.
- Mandi dua kali sehari dengan menggunakan sabun.
- Kebersihan kuku tangan dan kaki.
- Potong kuku 1 kali dalam seminggu atau saat terlihat panjang.
- Kebersihan pakaian.
- Tidak menggunakan pakaian yang terlalu ketat agar tubuh mendapat sirkulasi udara. Remaja juga harus mengindari penggunaan handuk, sarung, selimut, pakaian dan pakaian dalam secara bersama-sama.
- Kebersihan organ reproduksi.
- Remaja perempuan yang sedang menstruasi sebaiknya mengganti pembalut setiap 4 – 6 jam pemakaian. Artinya, dalam sehari mengganti pembalut sebanyak 4 – 6 kali (tergantung banyak atau tidaknya darah menstruasi).

2 Kebersihan Lingkungan Pendukung Kesehatan Reproduksi

Sarana serta lingkungan yang bersih sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan reproduksi seorang remaja tetap optimal. Sarana tersebut antara lain kamar mandi dilengkapi dengan air bersih yang mengalir, tempat sampah, dan toilet/WC yang bersih.

Hal ini biasanya lebih diperlukan oleh remaja putri, terutama saat mereka menstruasi

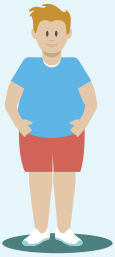
3 Kebutuhan Gizi Dalam Masa Remaja

Pola makan remaja seringkali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah nutrisi. Bila tidak ada masalah ekonomi ataupun keterbatasan pangan, maka faktor psiko-sosial merupakan penentu dalam memilih makanan. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast foods, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (dairy foods) serta diet yang salah pada remaja perempuan. Hal tersebut dapt mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya terjadi gizi kurang atau malahan sebaliknya asupan makanan berlebihan menjadi obesitas. Remaja perempuan cenderung pada asupan makanan yang kurang, terlebih bila terjadi kehamilan.

Cara menghitung Berat Badan Ideal menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT):

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Nilai IMT	Artinya
18,4 ke bawah	Berat Badan Kurang
18,5 – 24,9	Berat Badan Ideal
25 – 29,9	Berat Badan Lebih

30 – 39,9		Gemuk
40 ke atas	Sangat Gemuk	

Nutrisi pada masa remaja hendaknya dapat memenuhi beberapa hal di bawah ini:

a. Mengandung nutrien yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Asupan gizi pada remaja diperlukan oleh karena pada masa pertumbuhan remaja diperlukan nutrisi untuk pembentukan otot dan kematangan organ reproduksi.

b. Memberikan cukup cadangan nutrisi bila sakit dan menstruasi (pada perempuan).

c. Mencegah permulaan terjadinya penyakit di usia lanjut, seperti penyakit kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah), diabetes, osteoporosis, hipertensi dan kanker.

d. Mendorong kebiasaan pola makanan sehat dan gaya hidup sehat.

1. Tidak melakukan diet yang berlebihan.
2. Tidak merokok.
3. Tidak begadang (tidur cukup 6-8 jam sehari)
4. Tidak minum alkohol.

ISU MASALAH NUTRISI PADA REMAJA

1 Anemia

Anemia merupakan masalah nutrisi utama pada remaja dan umumnya pola makan salah sebagai penyebabnya di samping infeksi dan menstruasi. Anemia pada remaja sebagian besar disebabkan karena kurangnya zat besi pada makanan. Sumber zat besi pada makanan didapatkan dari sayuran hijau, daging merah, kacang-kacangan dan hati. Kebutuhan zat besi pada remaja laki-laki 10-15mg/hari, dan perempuan 15mg/hari.

2 Gizi Kurang

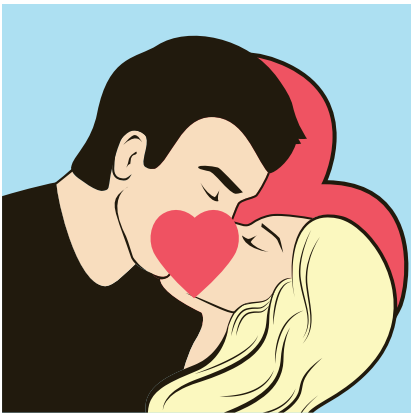
Gizi kurang adalah gangguan kesehatan akibat kekurangan atau ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, aktifitas berfikir dan semua hal yang berhubungan dengan kehidupan. Jika remaja mengalami gizi kurang maka pertumbuhan tinggi badan akan terhambat (pendek/stunting). Gizi kurang pada remaja yang berlanjut (gizi kurang kronik) hingga saat kehamilan dapat mengakibatkan anak yang dilahirkan kurang gizi, hambatan pertumbuhan (tubuh pendek dan stunting) dan kematangan organ-organ tubuh, serta memperbesar risiko dalam kehamilan dan persalinan.

3 Obesitas (kegemukan)

Obesitas adalah penumpukan lemak tubuh yang berlebihan sehingga menyebabkan berat badan berada di luar batas ideal. Obesitas juga menimbulkan masalah besar kesehatan dan sosial, dan pengobatan tidak saja memerlukan biaya tinggi tetapi seringkali juga tidak efektif. Karenanya pencegahan obesitas menjadi sangat penting dan remaja merupakan target utama. Obesitas pada masa remaja cenderung menetap hingga dewasa dan makin lama berlangsung dapat meningkatkan resiko kesakitan dan kematian. Selain masalah kesehatan, obesitas pada remaja juga akan berdampak terhadap masalah psikologis (stress, depresi, kurang percaya diri, bullying)

MASALAH SEPUTAR KESEHATAN REPRODUKSI

1 Seks Pranikah



Hubungan seksual pra nikah adalah hubungan seksual yang dilakukan remaja tanpa ikatan pernikahan yang sah. Penyebabnya antara lain :

a. Kemajuan teknologi

Kemajuan teknologi memudahkan remaja mendapatkan akses terhadap pornografi yang dapat menimbulkan hasrat seksual.

b. Pengaruh lingkungan

Lingkungan pertemanan remaja yang tidak baik seperti merokok, minum minuman alcohol, NAPZA, gaya berpacaran yang tidak sehat membuat remaja akan lebih mudah menjerumuskan remaja pada perilaku seks pranikah

c. Gaya berpacaran yang tidak sehat

Aktivitas dalam berpacaran yang tidak sehat dapat menjerumuskan remaja ke dalam seks pranikah akibat tidak dapat menahan hasrat seksual. Tahapan aktivitas dalam berpacaran yang tidak sehat adalah :

- **Kissing**
  Kissing (berciuman) yaitu perilaku menyentuhkan dua bibir yang didorong oleh hasrat seksual. Terdapat ragam ciuman, mulai dari sentuhan pelan sampai ciuman seperti french kiss yang menggunakan lidah.

- **Necking**
  Necking merupakan perilaku bercumbu, namun tidak sampai mempertemukan alat kelamin. Bentuknya bisa bisa berupa berpelukan, memegang payudara atau alat kelamin, bahkan sampai melakukan oral seks pada alat kelamin tetapi belum bersenggama. Tangan yang kotor saat melakukan necking dapat menyebarkan berbagai penyakit.

- **Petting**
  Petting adalah kegitan bercumbu sampai menempelkan alat kelamin namun belum sampai tahap bersenggama atau masuknya penis ke dalam vagina. Petting tahapannya sampai pada menggesek-gesekkan alat kelamin dengan pasangan. Jika pasangan berpacaran sudah melakukan petting, sulit untuk menghindari intercourse atau hubungan seksual.

- **Intercourse**
  Intercourse merupakan hubungan kelamin atau persetubuhan. Pada intercourse, pasangan telah melakukan kontak seksual layaknya orang yang sudah menikah.

Beberapa dampak dari perilaku hubungan seksual pranikah, antara lain: kehamilan tidak diinginkan, putus sekolah, menjadi orang tua tunggal, aborsi, infeksi menular seksual, serta meningkatkan risiko terkena kanker leher rahim.

1. Memiliki pondasi keimanan yang kuat
2. Komunikasi yang baik dan informasi yang tepat mengenai pendidikan seks yang didapat dari orang tua dan pendidik, atau PIK/R (Pusat Informasi Konseling Remaja)
3. Memilih teman pergaulan melalui komunitas kegiatan positif
4. Hindari menonton film pornografi dan pembicaraan yang berbau seksual.

2 Kehamilan Remaja

Pada kehamilan remaja baik yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan sama sama mempunyai banyak risiko. Remaja yang hamil dibawah usia 21 tahun akan terjadi hal-hal ini:

a. Dampak pada ibu

- **Risiko kematian ibu**
  Makin muda remaja perempuan mengalami kehamilan, maka makin berisiko bagi persalinan dan anak yang dikandungnya. Pada ibu, risiko kematian atau komplikasi dalam kehamilan dan persalinan (perdarahan, keguguran, persalinan prematur, lama dan sulit) akan meningkat dikarenakan organ reproduksinya belum siap untuk menjalani proses persalinan. Apabila terjadi keguguran dan penanganan tidak sesuai prosedur dapat meningkatkan risiko infesi yang dapat menyebabkan komplikasi lain seperti infeksi, kemandulan dan kematian ibu.

- **Tekanan darah tinggi dan keracunan dalam kehamilan**
  Perempuan yang hamil di masa remaja berisiko lebih tinggi mengidap tekanan darah tinggi dan keracunan kehamilan.

- **Depresi pasca-melahirkan** (*baby blues syndrome*)
  Remaja perempuan lebih berisiko mengalami depresi pasca melahirkan karena merasa tidak siap, terutama jika tidak mendapat dukungan dari keluarga dan/ atau pasangan. Depresi berisiko membuat remaja tidak mampu merawat bayinya dengan baik. Remaja

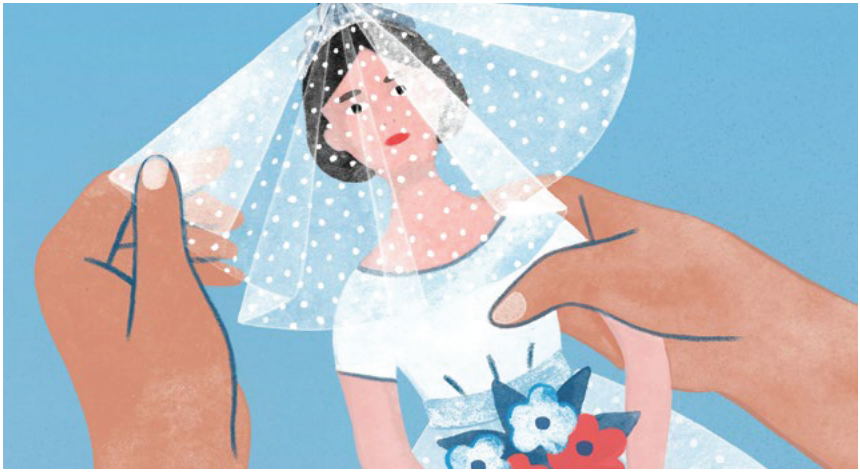
perempuan yang mengalami kehamilan yang tidak direncanakan juga sering menghadapi tekanan dari banyak pihak dalam berbagai bentuk. Misalnya desakan untuk menggugurkan kandungan, ketakutan akan penghakiman dari masyarakat, atau kekhawatiran akan kemampuan finansial mengurus bayi di masa depan.

- **Aborsi**
  Aborsi adalah pengeluaran janin dari rahim secara spontan atau sengaja sebelum usia kehamilan 22 minggu. Bahaya aborsi ilegal bagi kesehatan remaja :
  1. kematian akibat perdarahan hebat
  2. Infeksi di rahim dan sekitarnya
  3. kerusakan leher rahim
  4. meningkatkan risiko terjadinya kemandulan
  5. berdampak negatif pada psikologis remaja yang bersangkutan, seperti kehilangan harga diri, perasaan bersalah, dll).

b. Dampak pada bayi

- **Bayi lahir prematur.**
  Remaja yang mengandung di bawah usia 21 tahun memang lebih berisiko untuk melahirkan bayi premature.
- **Bayi Berat Badan Lahir Rendah/ BBLR (kurang dari 2.500 gr)**
  Perempuan yang hamil di usia terlalu muda berisiko tinggi melahirkan bayi BBLR sehingga membutuhkan perawatan khusus, terutama untuk membantunya bernapas setelah dilahirkan.
- **Risiko kelainan pada bayi**
  Kebutuhan nutrisi yang tidak tercukupi dengan baik dapat menyebabkan kelainan atau cacat fisik sejak lahir.

3 Pernikahan Dini



Tahukah Anda

1. Terdapat lebih dari 22.000 wanita muda berusia 10-14 tahun yang sudah menikah di Indonesia.
2. Jumlah perempuan muda berusia 15-19 tahun yang menikah lebih besar dibandingkan jumlah laki-laki muda berusia 15-19 tahun
3. Indonesia menempati ranking 37 di dunia untuk persentase pernikahan usia muda tertinggi dan ranking 2 di Asia setelah Kamboja.
4. Pada tahun 2010 terdapat 158 negara dengan usia legal minimum menikah adalah 18 tahun ke atas dan Indonesia masih di luar itu.

Risiko-risiko yang dapat terjadi pada pernikahan dini :

a. Penyakit Menular Seksual
Risiko penyakit seksual meningkat karena hubungan seksual yang dilakukan oleh seseorang di bawah usia 18 tahun akan cenderung lebih memiliki risiko terkena penyakit menular seksual, seperti HIV. Ini terjadi akibat pengetahuan dirinya tentang seks yang sehat dan aman masih minim.

b. Kekerasan Seksual
Risiko kekerasan seksual meningkat, dari studi menunjukkan bahwa dibandingkan dengan wanita yang menikah pada usia dewasa, perempuan yang menikah pada usia di bawah 18 tahun lebih cenderung mengalami kekerasan dari pasangannya. Karena pada usia ini, ditambah dengan kurangnya pengetahuan dan mental yang belum matang, seorang perempuan di usia muda akan lebih sulit dan tidak berdaya menolak hubungan seks.

c. Kehamilan berisiko
Kehamilan di usia remaja sangat berisiko tinggi pada ibu dan bayi seperti yang telah dijelaskan di atas.

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2015, perkawinan dini di Indonesia, khususnya perempuan yang menikah di sebelum usia 18 tahun tercatat sebesar 23 persen.

RISIKO PENIKAHAN DINI

- **Kesehatan Reproduksi**
  Jika ibu yang melahirkan masih di bawah usia 20 tahun, risiko kematian ibu bisa 5 sampai 7 kali lebih besar

- **Pengasuhan Anak**
  Mereka yang belum siap secara pekerjaan dan penghasilan karena baru lulus sekolah, dikhawatirkan dan mengalami kesulitan ekonomi

- **Rentan Kekerasan & Perceraian**
  Emosi yang belum stabil pada anak yang menikah usia dini rentan terhadap terjadinya pertengkaran dan kekerasan yang berujung pada perceraian

- **Putus Pendidikan**
  Di bidang pendidikan, pernikahan dini mengakibatkan si anak tidak mampu mencapai pendidikan yang lebih tinggi

1. Melanjutkan pendidikan
2. Bekerja dan berkarya
3. Menabung, supaya di masa depan memiliki kemampuan ekonomi yang stabil
4. Persiapkan mentalmu

4 Infeksi Menular Seksual

Penyakit Menular Seksual (PMS) atau yang juga disebut **Infeksi Menular Seksual (IMS)** merupakan penyakit yang ditularkan dari orang ke orang melalui semua jenis kontak seksual baik itu melalui vagina, anus, maupun mulut (oral). Sarana penularannya yaitu darah, sperma, atau cairan vagina maupun cairan tubuh lainnya. Selain melalui kontak seksual, beberapa IMS juga bisa ditularkan secara non-seksual, seperti penularan dari ibu ke bayi selama masa kehamilan atau ketika melahirkan, melalui transfusi darah atau akibat berbagi jarum suntik. Beberapa bentuk IMS yang umum adalah klamidia, gonore, herpes genital, infeksi HPV (*human papilloma virus*), sifilis, dan infeksi HIV (*human immunodeficiency virus*). Banyak remaja tidak menyadari dirinya memiliki IMS, karena memang IMS tidak selalu menunjukkan gejala yang jelas dan gejala seringkali baru tampak setelah kondisi menjadi parah. Secara global, kasus IMS lebih sering terjadi pada kalangan muda (usia remaja). Ini terkait perilaku seks bebas yang semakin umum saja di kalangan remaja. Peningkatan perilaku seks bebas ini juga terkait dengan peningkatan kasus kehamilan yang tidak diinginkan yang pada akhirnya berujung aborsi.

Tips menghindari Penyakit Menular Seksual

a. Menjaga kebersihan organ reproduksi
b. Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah
c. Menjaga batas – batas pergaulan yang baik dan buruk bagi dirinya

4 HIV & AIDS

HIV merupakan singkatan dari *'human immunodeficiency virus'.* HIV merupakan retrovirus yang menjangkiti sel-sel sistem kekebalan tubuh manusia dan menghancurkan atau mengganggu fungsinya. Infeksi virus ini mengakibatkan terjadinya penurunan sistem kekebalan yang terus-menerus, yang akan mengakibatkan defisiensi kekebalan tubuh.
Penyakit-penyakit yang berkaitan dengan defisiensi kekebalan yang parah dikenal sebagai "infeksi oportunistik" karena infeksi-infeksi tersebut memanfaatkan sistem kekebalan tubuh yang melemah. **AIDS** adalah singkatan dari *'acquired immuno deficiency syndrome'* dan menggambarkan berbagai gejala dan infeksi yang terkait dengan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Infeksi HIV telah ditetapkan sebagai penyebab AIDS. Tingkat HIV dalam tubuh dan timbulnya berbagai infeksi tertentu merupakan indikator bahwa infeksi HIV telah berkembang menjadi AIDS.

Cara penularan HIV :

a. **Darah**, melalui tranfusi darah yang mengandung HIV, jarum suntik/tindik/tato yang dipakai bergantian, ibu hamil yang mengidap HIV ke janin yang dikandungnya

b. **Cairan vagina dan sperma**, melalui hubungan seksual baik melalui vagina maupun anus

c. **ASI**, dari ibu yang mengidap HIV. Pada ibu penderita HIV yang mendapatkan terapi Anti Retro Viral, dapat memberikan ASI dengan konsultasi terlebih dahulu kepada petugas kesehatan.

Populasi yang memiliki risiko tinggi untuk tertular HIV adalah :

a. Kelompok yang aktif melakukan hubungan seksual dengan berganti pasangan
b. Homoseksual dan biseksual
c. Wanita/pria tuna susila dan pelanggannya
d. Penerima tranfusi darah yang tidak diperiksa virus HIV
e. Bayi yang lahir dari ibu HIV positif
f. Pengguna narkoba suntik.

Mengapa remaja rentan tertular HIV & AIDS

Penularan HIV terjadi karena kurangnya pengetahuan di kalangan remaja. Selain itu, faktor pubertas juga membuat remaja memiliki ketertarikan terhadap lawan jenis dan muncul gairah seksual. Tanpa pengetahuan yang benar, remaja rentan melakukan perilaku seks berisiko dan tertular HIV. Penularan HIV tertinggi karena perilaku seks berisiko. Sedangkan penularan dari pemakaian jarum suntik sudah mulai menurun. (Sumber: kompas.com)

Tips
mencegah
Penyakit
HIV & AIDS

1. Hindari melakukan hubungan intim dengan orang yang bukan pasangan kita
2. Hindari penggunaan narkoba dengan menyuntikannya ke dalam aliran darah kita hal ini dikarenakan virus hiv dapat menular melalui jarum suntik yang masuk pembuluh darah.
3. Penggunaan alat-alat medis yang steril
4. Memastikan transfusi darah dari orang yang tidak terinfeksi HIV dan AIDS
5. Mengetahui informasi tentang

4 Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif Lainnya (Napza)

Napza adalah singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. Kata lainnya adalah Narkoba (Narkotika, Psikotropika dan bahan-bahan adiktif lainnya).

a. Narkotika (UU No. 35 tahun 2009)

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

b. Psikotropika (UU No. 5 Tahun 1997)

adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

c. Zat Adiktif

Zat adiktif adalah zat atau bahan diluar Narkotika dan Psikotropika yang juga dapat mengakibatkan ketergantungan dan memabukkan bagi pemakainya. Penggunaan NAPZA

berkaitan secara tidak langsung dengan kesehatan reproduksi. Perilaku yang menyimpang kerap dijumpai pada pengguna NAPZA, sehingga berdampak pada kesehatan reproduksi seperti prilaku seks berisiko hingga menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan, Infeksi Menular Seksual, HIV dan AIDS, hingga tindakan aborsi yang menyebabkan kematian. Termasuk di dalamnya juga masalah gizi dan anemia di kalangan perempuan, penyebab serta komplikasi dari kehamilan perempuan penyalah guna narkoba, masalah kemandulan dan ketidaksuburan akibat penggunaan narkoba. Kencenderungan adanya kekerasan secara sengaja kepada perempuan, perkosaan, juga riskan terjadi.

Apa saja yang bisa dilakukan remaja untuk mengindari NAPZA

1. Selektif dalam pergaulan
2. Hindari keluyuran malam
3. Jangan melawan nasehat orang tua
4. Miliki hobby dan aktifitas positif
5. Jangan takut kehilangan teman
6. Bentengi diri dengan agama
7. Ingat masa depan
8. Jadilah anak berbakti dengan orangtua
9. Fokus pada hal-hal positif

4 Pornografi

Berdasarkan UU Pornografi yang dimaksud dengan pornografi adalah materi seksualitas yang dibuat oleh manusia dalam bentuk gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, syair, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang dapat membangkitkan hasrat seksual dan/ atau melanggar nilai-nilai kesusilaan dalam masyarakat. Bila remaja remaja terus terpapar terhadap pornografi media tersebut, maka secara perlahan-lahan akan mengarah pada perilaku seks menyimpang seperti gaya berpacaran yang tidak sehat, masturbasi/onani, hingga perilaku seks pranikah.

Jika diperinci satu persatu, bahaya pornografi ini di antaranya:

Pertama, memberikan khayalan negatif fantasi seks yang mengarah untuk melakukan kegiatan, seperti (1) Memicu tindakan pemuasan seksual dengan diri sendiri yaitu masturbasi atau onani; (2) Mendorong pemuasan seksual pada sosok yang tak berdaya pada lawan jenis. Hal ini terbukti, gencarnya pornografi dalam berbagai media, di mana-mana bermunculan kasus-kasus pemerkosaan anak kecil dan lebih sadis lagi munculnya berbagai kasus sodomi; dan (3) Memicu hubungan seks ekstramarital atau pemuasan hubungan seksual dengan anggota keluarga sendiri, baik kakak terhadap adik atau sebaliknya. Kegiatan-kegiatan tersebut tentunya bertentangan dengan norma agama dan masyarakat.

Kedua, mengganggu proses berpikir kreatif. Bagi remaja yang dalam usia sekolah memang seharusnya berpikir tentang studinya dan berusaha meraih prestasi sebaik-baiknya. Tapi bagi remaja yang terobsesi dengan pornografi akan sulit mengkonsentrasikan pikirannya pada belajar mengingat kemampuan daya ingatnya telah tercemari nafsu seksual.

Ketiga, menimbulkan sifat permisif. Remaja yang sering melihat tayangan porno biasanya lebih agresif menarik lawan jenisnya (baca: gonta-ganti pacar) untuk pemuasan nafsu. Akibatnya mereka telah terbiasa atau membiasakan diri bergandengan tangan, berpelukan, ciuman, dan meraba ke sana sini tanpa merasa berdosa bahkan mungkin akhirnya mereka justru merasa bangga dan merasa bahwa hal itu bagian dari "mode modern". Sikap seperti inilah yang disebut dengan permisif, serba boleh atau menghalalkan segala cara.

Masturbasi/onani sebenarnya tidak memiliki dampak negatif secara fisik, namun secara psikologis dapat berakibat negatif seperti perasaan bersalah, berdosa atau ketidakpuasan terhadap pasangannya kelak saat telah menikah.

PERSIAPAN MENUJU PERNIKAHAN

a. Persiapan Fisik

- Alat reproduksi berfungsi dengan normal.
- Kesehatan fisik secara umum: kesehatan jantung, paru-paru, dll.
- Mempersiapkan nutrisi yang baik sebelum kehamilan.

b. Persiapan Psikologis

- Kematangan tertentu secara psikologis untuk menghadapi tantangan-tantangan ketika berumah tangga.
- Menjaga keseimbangan emosi/ perasaan jiwa.

c. Persiapan kognitif

- Kesiapan diri terhadap perbedaan kultur, ilmu dan emosional.
- Memahami kelebihan dan kekurangan pasangan
- Memahami perbedaan pola pikir pasangan.

d. Persiapan ekonomi/ keuangan

Pernikahan tidak hanya berdasarkan cinta, namun juga harus mempertimbangkan persiapan finansial untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

1. BKKBN, Direktorat Bina Ketahanan Remaja Seri Genre, Jender & Seksualitas Remaja, 2015
2. BKKBN, Direktorat Bina Ketahanan Remaja Seri Genre, Mempersiapkan Generasi Remaja Berencana, 2015
3. BKKBN, Direktorat Kesehatan Reproduksi, Buku Materi Promosi dan Konseling Kesehatan Reproduksi, 2016
4. BKKBN, Direktorat Kesehatan Reproduksi, Petunjuk Pelaksanaan Konseling Kesehatan Reproduksi, 2013
5. http://www.kisara.or.id/artikel/kehamilan-tidak-diinginkan-ktd-pada-remaja.html)
6. http://www.sehatfresh.com/apa-bahaya-aborsi-di-usia-remaja/)

AYO IKUT KB

2 Anak Cukup

ISBN 978-602-316-094-5

DIREKTORAT KESEHATAN REPRODUKSI

Jalan Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma
Gedung Halim 2 Lt. 2
Telp. (021) 809 8018 Ext. 641 • Email : Ditkespro@gmail.com